

曜日	月	火	水	木	金	土
日	13 27	14 28	1 15	2 16	3 17	4 18
午前食	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	麦茶 りんご
	干草焼き 高野豆腐の煮物 白菜の即席漬け 麩のみそ汁	魚の塩焼き 里芋サラダ 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	南瓜の鉄火煮 もやしの和え物 ゆで卵 大根のすまし汁	魚の青のりフライ 温野菜 柿の白和え 玉ねぎのみそ汁	鶏肉のみそマヨ焼 白菜のおかか和え しらす干しの佃煮 もずくのすまし汁	牛丼 キャベツのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 にゅう麺 小あじ	麦茶 牛乳 黒糖ういろう	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 大豆入りがね	麦茶 わかめおにぎり
日	6 20	7 21	8 22	9 23	24	11 25
午前食	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	ごはん 麦茶 納豆りんご	麦茶 りんご
	豆腐の小判揚げ 大根ナムル 人参のみそ炒め かぶのすまし汁	魚のごま照り焼き おからサラダ 揚げごぼう 水菜のみそ汁	煮しめ だし巻きひじき卵 豆苗のナムル 豆乳のみそ汁	魚の竜田揚げ 玉ねぎサラダ 大豆と昆布の甘煮 大根のみそ汁	ひじきハンバーグ 中華和え おかかこんにゃく もやしのみそ汁	豚みそ丼 豆腐のすまし汁
午後食	麦茶・牛乳 さつま芋のヨーグルト ケーキ	麦茶 のりおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 牛乳 南瓜クッキー	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 小豆入りふくれ菓子	牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。
 - ・10日手作り弁当です(もちつき)です。おやつは「ねったぼ」になります。未満児はふかし芋です。
 - ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
 - ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
 - ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
 - ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。
- ※22日は冬至です。1年で夜が長く昼が短い日です。
冬至にはかぼちゃ(なんきん)、にんじん、だいこん、れんこんなど「ん」の付くものを食べると縁起がいいと言われています。

和食の魅力(脳を元気にする秘訣)

社協3園の給食の魅力は、栄養のバランスの良い和食ですので、主食のお米を中心に、魚や肉などの主菜、野菜などのおかずが合わせやすい献立です。ごはんはパンや麺類よりも、噛む回数が多くなり、唾液の分泌が増えて消化酵素の分泌を促し、脳の働きも活発にするメリットがあります。ですが、気を付けないと塩分の摂取が増えますので、園では次の様な工夫をしています。

- ①だしを使って塩分を減らす
いりこを多く使うと、「うま味」を引き出し、「うま味」が増すと味噌は少なくてすみます。また、だしを生かした食事は、薄味に慣れ食材の味を楽しむ味覚が育ちます。
- ②野菜を多く食べる
副菜が2品なので、野菜の種類は多くても、1品ずつの野菜の量は少なく、野菜の苦手な子も口にも運びやすくなります。野菜には塩分を排出する「カリウム」が含まれていますから、緑黄色野菜や藻類をふんだんに使う事で、塩分の摂りすぎにならないようにしています。

- ③おやつ工夫
おやつは、芋や野菜を使用したおやつ、果物が中心です。果物もビタミン以外に、たくさんの「カリウム」を含みます。
※酢やごま油などの調味料、ごまやかつお節を使用することで味付けの幅を広げることができます。

【うま煮】11月の人気レシピ

<材料> 5人分

- ・鶏もも肉 150g
- ・だいこん 125g
- ・にんじん 75g
- ・炒め油 適量
- ・きび砂糖 6g
- ・薄口醤油 大さじ1弱
- ・季節の野菜など
(里芋、じゃが芋、根菜類、かぼちゃ、生椎茸、厚揚げなど)

<作り方>

- ①鶏肉を一口大に切り、油でいためる。
- ②だいこん、人参は乱切りに切る。
- ③他の材料を混ぜ合わせ、中火で煮る。
- ④材料が煮えたら、調味料を入れ煮汁がなくなるまでさらに煮る。

※子どもたちは煮物が大好きです。肉のうま味が野菜によくしみ込み、苦手な大根も「おいしい〜」と食べていました。

「にんじん」

冬の人参は、寒くなると凍らないように糖を蓄えて甘みが強くなります。さらに、霜が降りたり雪が積もったりすると、人参の香が変わってよりおいしくなるそうです。人参を油で炒めたり、サラダにしてドレッシングで食べたりすると、風邪を予防してくれる「ビタミンA」や「β-カロテン」という栄養素がたっぷり吸収できます。今月の献立にも、人参のみそ炒め、人参ドレッシングに使用しており、色とりにも欠かせない野菜です。